

ABSTRAK

**HENRIKUS SABUNGAN HUTABARAT, NIM 6133121026. Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Bawah Bola Voli Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli Di Yayasan Perguruan Kristen Hosana Tahun 2018 (Pembimbing Skripsi: Indra Darma Sitepu)
Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan 2018**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli. Karena *passing* bawah merupakan salah satu teknik yang wajib dikuasai seorang atlet dalam bermain bola voli. Karena *passing* bawah merupakan salah satu teknik yang wajib dikuasai seorang atlet dalam bermain bola voli. *Passing* bawah digunakan baik dalam bertahan maupun menyerang.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari suatu perlakuan terhadap subjek selidik. Adapun sumber data yang digunakan adalah melalui 2 kali tes *pretest* dan *posttest* yaitu sebelum dan sesudah perlakuan dengan variasi *passing* bawah dengan target panjang lapangan bola voli, variasi x, variasi berpasangan melewati net.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan maka Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa variasi latihan ini sangat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah seorang atlet bola voli. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi sehingga hipotesis dapat tercapai, antara lain: variasi yang digunakan mudah dipahami, adanya minat yang tinggi untuk berlatih dari siswa, program yang dirancang peneliti berjalan dengan baik. Pernyataan ini dipertegas melalui analisis data yang menggunakan t-test taraf signifikan 5%. Hasil penelitian ini adalah T-hitung sebesar (9,57) dan T- tabel (1,895) karena T hitung > T tabel sehingga dapat disimpulkan latihan variasi ini sangat berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli di yayasan perguruan kristen hosana tahun 2018.

Kata Kunci: Variasi Latihan *Passing* Bawah Bola Voli

